

# Paroles d'ados

## Ta vie : avec ou sans bruit ?

### Comment te sens-tu quand il n'y a pas de bruit ?

Je ne supporte pas le silence, ça me stresse. ■  
Katia, 14 ans



Le silence, c'est bizarre, ça me fait comme un vide. ■  
Kimberly, 14 ans

J'ai toujours besoin d'un bruit de fond. Si c'est silencieux, je ne supporte pas, je mets la télé. ■  
Damien, 14 ans

Quand il n'y a pas de bruit, je me sens reposée et cela fait beaucoup de bien après une journée agitée et bruyante. Mais c'est vrai que lorsque je suis avec des amis, j'ai du mal à ne pas leur adresser la parole ou bien à juste leur glisser un petit mot. ■  
Louise, 16 ans

Lorsqu'il n'y a pas de bruit, je me sens libre et seule. J'arrive à rester en silence, même si parfois cela peut être compliqué de ne pas être tentée de distraire les autres, mais je me dis qu'il faut respecter leur silence. ■  
Emmeline, 16 ans



Quand il y a du silence, je suis parfois détendue, mais parfois inquiète quand il y en a trop (donc je parle à voix basse ou dans ma tête). ■  
Capucine

### Quels sont les moments de silence dans ta vie ?

Quand je suis énervée, j'ai besoin de silence, je ne parle pas. ■  
Kimberly, 14 ans

J'ai besoin de silence seulement pour dormir ou si je veux me concentrer, quand je joue à la console. ■  
Benoît, 15 ans



Je n'ai pas besoin de silence, sauf quand je ne suis pas bien... ■  
Maeva, 15 ans

Le silence pour moi, c'est quand j'écoute de la musique ! ■  
Guillaume, 14 ans

C'est souvent le soir, lorsque je me retrouve seule dans ma chambre, ou bien lorsque je suis en veillée d'adoration, car le silence m'aide beaucoup à prier. Il me console aussi dans certains moments où je suis triste. ■  
Louise, 16 ans



Dans ma vie, les moments de silence sont tout particulièrement importants lorsque je prie, que ce soit à l'église, chez moi ou n'importe où ailleurs. ■  
Emmeline, 16 ans

J'ai besoin de silence pour travailler, dormir, lire. ■  
Pierre-Édouard



Dans ma vie, je suis silencieux lorsque je suis ému, triste, quand j'écoute quelqu'un avec attention, que je prie ou réfléchis. ■  
Grégoire

### Quels sont les lieux où tu peux faire silence ?

Ma chambre, mais surtout devant le Saint Sacrement : là, je ne peux m'empêcher de m'incliner et de me taire par respect pour ce Dieu qui nous a tant donné. ■  
Louise, 16 ans



Dans ma chambre ou à l'église, même si cela peut parfois être compliqué. ■  
Emmeline, 16 ans



Dans l'église, au collège... ■  
Pierre-Édouard

A l'église, dans ma chambre près de mon coin prière, ou quand je fais silence dans mon cœur. ■  
Capucine

### Et la prière ? Comment t'y prends-tu pour prier ?

Je prie à la messe, quand on dit le Notre Père. ■  
Benoît, 15 ans

Je prie quelquefois chez moi, avec mes mots ou j'essaie les prières de l'Église, mais il me manque souvent des phrases ! ■  
Guillaume, 14 ans



Quand je prie, c'est souvent pour demander quelque chose. ■  
Kimberly, 14 ans

Ça ne m'arrive jamais de prier. ■  
Katia, 14 ans



Je prie de temps en temps, dans les moments difficiles, ou bien lorsque j'en ressens le besoin ou encore lorsqu'on me confie une intention de prière. Quand je prie, je suis généralement seule, à genou, devant mon coin prière, accompagnée du Youcat (livre de prière) reçu lors de ma confirmation. Et j'aime autant être en silence que de chanter ou de lire. Je prie souvent avant de dormir, comme ça, je suis détendue et je ne pense pas à autre chose ! ■  
Louise, 16 ans

Je prie tous les soirs dans ma chambre. C'est mon endroit préféré. A l'internat, je le fais discrètement dans mon lit. Lorsque je suis à la maison, je me mets à genoux dans mon lit devant une croix et je prie à haute voix. Cela fait parfois du bien de parler seul en sachant que quelqu'un vous entend. Lorsque je prie, je sens que je ne suis pas seule et j'ai l'impression de reprendre des forces. ■  
Emmeline, 16 ans

Je prie le soir, dans mon lit : je me mets à genoux, ou je suis assise. Je fais le signe de croix, puis je dis le Notre Père, et ensuite je parle à Jésus ou à Marie (je les remercie pour ma journée, je dis les choses agréables et les choses plus



difficiles qui se sont passées). Puis j'écoute ce que me dit Jésus dans mon cœur. Je finis par un signe de croix. Quand je prie, je suis plus joyeuse après, j'arrive mieux à supporter les choses pas très agréables. ■  
Capucine

Je n'ai pas de coin prière chez moi. ■  
Maeva, 15 ans



Je préfère prier à l'église, avec les servants d'autel, et chez moi. J'ai deux « coins prière » dans ma chambre : avec une icône au dessus de mon lit, et un autre dans mon étagère, avec une crèche, une vierge en bois, une bougie, etc. ■  
Capucine

### Si tu devais expliquer la prière à quelqu'un qui n'y connaît rien...

Je ne saurais pas l'expliquer, je dirais d'aller voir le prêtre. ■  
Damien, 14 ans



Je dirais : c'est quelque chose qui peut t'aider, tu peux « demander »... ■  
Kimberly, 14 ans

Je lui dirais que c'est un moment entre toi-même et Dieu, où tu peux lui parler et tu es sûr qu'il t'écouterait sans problème. Tu peux chanter, confier ce que tu as sur le cœur mais aussi demander pardon, remercier de ta journée, et confier des intentions. C'est un moment de recueillement

que tu peux vivre tout seul ou bien à plusieurs, même à 10000 ! ■  
Louise, 16 ans

Je dirais que c'est un moment de paix où on peut tout dire, tout confier et que rien ne sera divulgué. Pour bien prier, il faut prendre le temps mais il n'y a pas de mode d'emploi. La personne peut avoir une "technique" de prière bien à elle, mais dans tous les cas, elle ressentira la même chose que les autres personnes qui prient. ■  
Emmeline, 16 ans



La prière permet de parler à Jésus, Marie ou Joseph. On peut prier pour les autres, pour notre famille, pour soi. Cela fait du bien. ■  
Capucine



Propos recueillis par Clotilde Pruvot

Merci aux jeunes de l'Aumônerie catholique d'Achères (78) et aux jeunes du réseau d'Isabelle Payen de la Garanderie (92).